



영양사면허번호 118249



2026년 8월 식단표

한울원자력본부
꿈나무어린이집



구분	월	화	수	목	금
날짜	3일	4일	5일	6일	7일
오전간식	②무가당그릭요거트&③견과류	닭살채소죽&키위	미역죽&사과	전복죽&바나나	우리쌀플레이크&②우유
점심	기장밥 김치국 돈육주꾸미볶음 우영조림 숙주나물 배추김치/백김치	백미밥 근대된장국 민대구생선카츠*타르소스 탕평채 ①게살콩나물냉채 배추김치/백김치	찰현미밥 도토리묵국 한우그린빈볶음 느타리버섯볶음 들깨고사리나물 배추김치/백김치	백미밥 밀피유나베 양배추소시지볶음 연두부*양념장 참외무침 배추김치/백김치	하와이안볶음밥 오이냉국 군만두 마카로니샐러드 파김치/백김치
오후간식	①삶은달걀&매실주스	①②쌀소금빵&②우유	토마토스파게티	②미니크림치즈파이&②우유	현미불강정&국산콩두유
연장반간식	파인애플	인절미과자&국산콩두유	군고구마&②우유	①②버터와플&국산콩두유	생과일주스
날짜	10일	11일(급식모니터링)	12일	13일	14일
오전간식	②무가당그릭요거트&③견과류	한우채소죽&복숭아	녹두죽&메론	참치채소죽&굴	순두부죽&수박
점심	백미밥 유부주머니국 ②크림찜닭 연근부각 열무된장찌짐 배추김치/백김치	홍국쌀밥 황태국 콩나물불고기 실곤약채소무침 새우애호박볶음 배추김치/백김치	백미밥 물만두국 한우파프리카볶음 오징어실채볶음 오이지무침 배추김치/백김치	백미밥 들깨버섯국 가자미구이 베이컨감자채볶음 청경채나물 배추김치/백김치	토마토쌀밥 삼계탕 토마토미트볼구이 케요네즈샐러드 비트무생채 열무김치/백김치
오후간식	우리밀마늘바게트&미숫가루두유	군고구마&②우유	잔멸치주먹밥&보리차	찐콩(병아리콩검정콩)&②우유	①②저당요거트크림빵&②우유
연장반간식	자두	보리과자&국산콩두유	단호박바&②우유	②두부도너츠&국산콩두유	②짜먹는요거트
날짜	17일	18일	19일(생일축하잔치)	20일	21일
오전간식	대 체 휴 일	누룽지죽&참외	새우애호박죽&포도	돈육양배추죽&키위	우리쌀플레이크&②우유
점심		서리태밥 수제비국 코다리무조림 구이김 도라지무침 배추김치/백김치	백미밥 한우미역국 돼지갈비찜 한식잡채 고구마순볶음 배추김치/백김치	차조밥 오징어묵국 오리부추볶음 새송이버섯조림 참나물무침 배추김치/백김치	전복덮밥 유부장국 ①메추리알곤약조림 야채피클 오이소박이/백김치
오후간식		①②우리밀핫도그&결명자차	①②쌀썬폰케이크&②우유	잔치국수	찐감자&청굴주스
연장반간식		감자쌀과자&②우유	찰옥수수강냉이&아몬드브리즈	①②스위트밀크롤&②우유	석류코코푸딩
날짜	24일	25일	26일	27일(쿠키데이)	28일
오전간식	②무가당그릭요거트&③견과류	김치콩나물죽&수박	낙지채소죽&사과	토마토카나페	콩비지죽&바나나
점심	시금치쌀밥 한우묵국 ②연어스테이크 미역줄기볶음 브로컬리된장찜개무침 배추김치/백김치	백미밥 두부미소국 삼겹살주볶음 양배추찜*두부저염쌈장 가지무침 배추김치/백김치	강황쌀밥 콩가루배추국 지파이 우영어묵볶음 깻잎순나물 배추김치/백김치	백미밥 동태국 한우피망볶음 꽃빵 비름나물무침 배추김치/백김치	짜장덮밥 꿔바로우*소스 고구마샐러드 파인애플 깍두기/백김치
오후간식	찐빵만두&국산콩두유	참쌀도너츠&②마시는요거트	단호박찜&②우유	오코노미야끼&식혜	①②마들렌&②우유
연장반간식	키위	①②치즈핑거스틱&아몬드브리즈	맛밤&국산콩두유	①찐달걀&생과일주스	②스트링치즈
날짜	31일				
오전간식	②무가당그릭요거트&③견과류				
점심	백미밥 순살감자탕 ①토마토스크램블에그 크랜베리멸치볶음 숙갓두부무침 배추김치/백김치				
오후간식	①②옥수수빵&②우유	*견과류 : 아몬드, 땅콩, 해바라기씨(빵거나 슬라이스 형태로 제공)			
연장반간식	포도				
비고	* 본 식단은 모아맘보육재단 소속 영양사의 감수를 통해 제공하고 있음 * 쌀, 고춧가루, 김치는 울진군에서 무상으로 지급되고 있음 * 식단은 식자재 공급 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있음 * 1~2세 1일 기준 열량인 1000kcal에 맞는 양의 급·간식을 제공하고 있음				

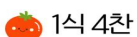


절러데이 / 레드



건강해 저염 / 국 없는 날

원산지 표시	쌀	배추김치	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
	밥, 죽, 누룽지	배추, 고춧가루	두부, 콩비지	한우 국산	한돈 국산	국산	국산	방어 고등어 꽃게 낙지 오징어 전복 주꾸미 삼치	가자미	동태
	국내산	국내산	국내산							
	식육가공품	수산물가공품						알레르기		
	햄, 소시지, 베이컨	오징어실채	참치캔		명엽채		민대구생선카츠		①난류 ②우유 ③아몬드, 땅콩 ④오트밀	
	국내산	페루산	다랑어 원양어산		러시아산		국내산			



1식 4찬



매일 유제품과 신선한 과일



자연식과 조리식 중심의 간식



부모님과 함께하는 급식 모니터링